

Социальная активность личности как детерминанта позитивной адаптации и полноценной жизни в пенсионном возрасте

Суслова Т.Ф.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной работы,
ГОУВО МО «Московский государственный областной университет», Москва, Россия,
sibir812@mail.ru

Обращение отечественных и зарубежных ученых к проблеме социальной активности пожилого человека продиктовано глобальным старением населения. Называется множество причин старения населения: кризис семьи и брака, приведший к снижению рождаемости; повышение качества жизни людей, содействующие увеличению продолжительности жизни, и др. В этой связи для ученых и практиков в области социальной психологии старости и старении актуальными являются научные исследования и практические разработки в области формирования адаптивного поведения пожилых людей и вовлечения их в социальную жизнь общества. В статье анализируются зарубежные исследования и опыт формирования у пожилых людей адаптивного поведения к условиям жизни на пенсии посредством вовлеченности людей позднего возраста в различные виды социальной активности.

Ключевые слова: социальная активность, пожилой человек, позитивная адаптация, качество жизни, психосоциальное благополучие.

Для цитаты:

Суслова Т.Ф. Социальная активность личности как детерминанта позитивной адаптации и полноценной жизни в пенсионном возрасте [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 63—70. doi: 10.17759/jmfp.2017060307

For citation:

Suslova T.F. Social activity of the personality as a determinant of positive adaptation and full-fledged life at retirement age [Elektronnyy resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017, vol. 6, no. 3, pp. 63—70. doi: 10.17759/jmfp.2017060307 (In Russ.; abstr. in Engl.).

Введение

В современном мире существует множество демографических, социальных и социально-психологических проблем, в том числе и такая проблема, как «старение общества». Этот процесс становится все более выраженным на протяжении последних двух десятилетий. Именно поэтому ученые и практики во всем мире обратили пристальное внимание на изучение социальной психологии старости и старения. Отмечается, что в пожилом возрасте значительно изменяется социальная и социально-психологическая жизнь людей, особенно это характерно для современного общества (В.Д. Альперович, 2004; Л.И. Анцыферова, 2006; М.В. Ермолаева, 2002, 2006; О.В. Краснова, 2002, 2006; А.Г. Лидерс, 2002, Т.А. Куприянова, 2009; С.Б. Пряхина, 2008; В.И. Слободчиков, Е.В. Шахматов, 1996; Е.В. Щанина, 2004; О.В. Хухлаева, 2005; P.V. Baltes, 1990; A.E. Barrett, 2005; S. Katz, 2013; R. Levinson, 2013; K. Nadasen, 2008; A. Henriksen, C. Stephens, 2010; M. Schieppregrell, 2017 и др.).

Вместе с тем экономическая и социальная ситуация в России и за рубежом такова, что обстоятельства побуждают пожилых людей активизировать свою жизненную позицию, жить более насыщенной жизнью, продолжать работу и после наступления пенсионного возраста. По данным исследований отечественных ученых, только около 20 процентов пожилых людей самостоятельно справляются с социально-психологи-

ческими трудностями и приспосабливаются к новому положению [1; 3].

Большая часть пожилых людей в связи с изменением психологического и социального статуса, связанного с выходом на пенсию, потерей близких людей и друзей, ограничением возможности общения, ухудшением здоровья и экономического положения, негативным восприятием себя и своего возраста, пассивным поведением и т. п., не справляются с жизненными трудностями и нуждаются в социально-психологической поддержке и сопровождении [5].

В связи с этим важно рассматривать изучение адаптационных возможностей пожилых людей в пенсионном возрасте и рассмотрение опыта зарубежных коллег по проблеме социальной активности людей позднего возраста.

На основе анализа зарубежных исследований в области геронтологии и геронтопсихологии (GeroPsychology) А.И. Мелехин выделяет три приоритетных направления изучения старости и старения:

1) *старение и развитие*: определение и оценка возможностей пожилого человека, разработка программы поддержки оптимального (здорового) старения. Проводятся исследования способности к изучению новой информации (learningpotential) в пожилом возрасте;

2) *улучшение здоровья и субъективное благополучие*: качество жизни пожилых людей, живущих дома и в домах престарелых. Способности к изучению новой

информации при нормальном старении, легких когнитивных нарушениях (mildcognitiveimpairment, сокр. МСИ) и болезни Альцгеймера. Разработка диагностических инструментов для оценки когнитивных нарушений и психических расстройств позднего возраста;

3) *окружающая среда и ее безопасность*: жилье пожилого человека, безбарьерная среда, досуговые практики, изменение социальной картины старения, управление негативными стереотипами (ageism) [4, с. 53].

Все эти три направления, с нашей точки зрения, можно рассматривать в рамках изучения различных аспектов формирования, развития и поддержания социальной активности пожилых людей.

Феномен «социальной активности» в социальной психологии

В психологии понятие «активность» рассматривается как динамическая характеристика всех живых существ. Социальная активность выступает как способность человека преобразовывать и поддерживать жизненно значимые связи с окружающим миром.

Как отмечает Г.М. Андреева, социальная активность характеризует степень проявления возможностей и способностей человека как члена социума, устойчивое активное отношение личности к отдельным общностям или обществу в целом и отражает превращение личности в субъект социального действия и общественных отношений [2, с. 148].

Как правило, социальная активность личности проявляется в таких сферах, как трудовая и общественно-политическая деятельность, образование, досуг, семейно-бытовые отношения, одинаково важных для поддержания жизнедеятельности человека. При изучении социальной активности людей пожилого возраста можно обнаружить, что в научной отечественной и зарубежной литературе не существует единого мнения о том, какие изменения претерпевает эта активность и какие формы она принимает, когда люди выходят на пенсию. Не требует доказательств лишь тот факт, что с выходом на пенсию появляется свободное время, которое можно тратить на себя и других, однако широта и диапазон альтернатив ограничены уменьшением дохода [5, с. 264].

Бесспорно, негативными последствиями старения являются ослабление физической дееспособности, ухудшение физического и психического здоровья, утрата социального статуса и социальных связей. Однако отечественный и зарубежный опыт и практика работы с людьми позднего возраста показывают, что пожилые люди потенциально социально активны [1; 3; 5; 8; 13; 17].

В связи с этим за рубежом актуальным стало рассмотрение социальной активности пожилого человека в рамках теории активности, теории деятельности, теории незанятости и теории развития и персонального роста.

Согласно теории активности (W.R. Gowe, S.T. Ortega, C.B. Style; A. Henrichsen; A. Lovenstein; S. Katz; C. Stephens и др.), люди пожилого возраста имеют возможность и должны как можно дольше сохранять активность, включая в свою жизнь новые формы жизнедеятельности, определяющиеся состоянием здоровья, интересами, возможностями и способностями пожилых, а также активно поддерживать социальное взаимодействие и положительную самооценку. Концепция продуктивного старения, разработанная в рамках данной теории, популярна во многих западных странах и США. Основная идея ее сводится к обучению пожилых людей различным видам трудовой, социокультурной, общественной, семейной и другой деятельности [20; 21].

Ключевым положением теории деятельности (K. Nadasen; M. Novak, M. Schlafer; T. Shippee и др.) является поддержание и сохранение у пожилых людей стиля и установок, присущих людям среднего возраста. В первую очередь это касается активности в трудовой, семейной и общественной деятельности. Ученые, придерживающиеся данной теории, вводят понятие «успешная старость», считая, что счастья в пожилом возрасте можно достичь, если не поддаваться возрастным стереотипам [8; 16; 17; 21]. То есть теория деятельности также опирается на активность людей пожилого возраста. Однако некоторые ученые критикуют данную теорию, считая ее нереалистичной по причине экономического и социального состояния современного общества, которое, как правило, ограничивает возможности пожилых людей продолжать, к примеру, трудовую деятельность, несмотря на то, что для этого имеются физические и психологические ресурсы.

В теории незанятости, разрабатываемой М. Novak, отмечается, что из-за потери пожилым человеком своих социальных ролей, активное участие людей позднего возраста в жизни общества падает [18]. Общество отказывается от участия пожилых людей в трудовой деятельности и в какой-то мере от проявления активности в общественной жизни, оставляя им семейную и досуговую деятельность. В принципе, это характерно и для России, хотя в последние три года центры труда и занятости создают банки вакансий специально для пожилых людей, имеющих потребность, в соответствии со своим физическим и психическим состоянием, в поддержании трудовой активности.

Теория развития и персонального роста многими учеными считается более удачной и предлагается в качестве методологической основы для психосоциальной работы с пожилыми людьми. Она предложена немецкими психологами Р.В. Baltes и М.М. Baltes. Авторы социальную активность описали через «парадокс счастья» и «неуязвимость Я» в позднем периоде жизни. В своих эмпирических исследованиях ученые выявили высокие уровни удовлетворенности жизнью, субъективного восприятия здоровья и благополучия у пожилых людей. Несмотря на ухудшение физического здоровья, снижение функций, изменение социальных

отношений, социальных ролей и обязанностей, пожилые люди сохраняют психическое благополучие при преодолении жизненных трудностей.

В теории развития и персонального роста подчеркиваются аспекты положительного психологического функционирования пожилых людей. Были выделены следующие критерии психологического благополучия:

- открытость новому опыту; потенциал личностного роста и способность к развитию;
- теплые, доверительные, удовлетворяющие друга отношения с людьми;
- способность к сочувствию и привязанности;
- способность «давать и брать»;
- автономия (способность сопротивляться социальному давлению, думать и действовать самостоятельно) [7; 12].

С нашей точки зрения, все теории имеют право на существование. Необходим интегрированный подход, целью которого может стать поддержание и развитие жизненных ресурсов человека в пожилом возрасте с целью их вовлечения в различные жизненные сферы, ибо пожилые люди потенциально социально активны, что подтверждается многочисленными исследованиями в России и за рубежом. Так, американский ученый S. Katz рассматривает социальную активность как основополагающий компонент продуктивной жизнедеятельности пожилого человека и формирования им жизненных планов для полноценной жизнедеятельности в социуме [13].

Ключевыми составляющими социальной активности пожилых людей, с нашей точки зрения, являются: физическая, трудовая, семейная, досуговая, общественная и образовательная активность. Рассмотрим некоторые позиции в изучении данных видов социальной активности в зарубежной социальной науке.

Физическая и досуговая активность человека в пенсионном периоде жизни

Физическая активность (или здоровье) человека, вышедшего на пенсию, в основном рассматривается в рамках биологического подхода.

Однако в последнее время зарубежные ученые все чаще предлагают не ограничиваться вопросами биологического старения, а рассматривать также и социально-психологические факторы благополучной старости и старения, к которым относят образ жизни, активность в различных видах жизнедеятельности с целью поддержания своего здоровья, физической активности, профессионального статуса, достойного уровня дохода и др. Поэтому акцент стали делать на разработке различных программ, целью которых является активное долголетие.

Анализ зарубежной практики показал наличие в большинстве стран действующих программ, в которых предложены специальные мероприятия, направленные на стимулирование физической активности пожи-

лых людей, здорового и активного образа жизни. В Канаде, Великобритании, Финляндии данные программы стали частью национальных программ по активному долголетию [22].

Значительное место в счастливой старости отводится досугу. Прежде всего, активное участие в досуговой деятельности продиктовано желанием людей пожилого возраста освободиться от прежней ответственности, которая сопровождала трудовую жизнь, и позволить себе то, что не всегда было возможно и доступно в среднем возрасте. Активное участие в общественной и, особенно, трудовой жизни является значимым для пожилого человека, это дает возможность чувствовать свою значимость и востребованность, однако, по результатам ряда исследований, для большинства пожилых людей именно досуг и физическая активность — предпочтительны и доставляют большую удовлетворенность.

Стоит отметить все же такую закономерность: чем позитивнее человек относится к себе в старости, тем в большей мере у него выражена установка на активность вне досуговой сферы [14].

Активность пожилых людей в трудовой и образовательной сфере

Традиционная концепция выхода на пенсию, по мнению некоторых зарубежных социальных психологов, является устаревшей. Более гибкий подход к выбору своей деятельности является благоприятной возможностью для творчества, трудовой и образовательной активности в пожилом возрасте. Интересно отметить, пишет Risha Levinson [15], что сегодня во всем мире для пожилых людей созданы различные школы и факультеты, которые стимулируют пенсионеров к продолжению обучения.

Например, в США действует около 500 университетов, предоставляющих пенсионерам возможность непрерывного образования по специальным программам, включающим обучение новым специальностям, подготовку публикаций, участие в научных исследованиях и др. Конечно, это все предполагает наличие хорошего состояния здоровья, которое обеспечивает пожилым людям возможность заниматься значимым для себя делом [15].

Американские ученые отмечают, что консультативная и образовательная работа с пожилыми людьми становится в США одной из приоритетных. A. Henricksen и C. Stephens сообщают, что с 1980 г. 36% всех программ консультирования предложили один или больше курсов по работе с пожилыми людьми, и это число продолжает увеличиваться, так же как и количество новых исследований по проблемам пожилых людей. Кроме того, в 1992 г. геронтологическое консультирование стало специализированной областью, регулируемой Национальным советом сертифицированных консультантов (ABCC) [10].

Пожилые люди имеют возможность получать специальную стипендию с целью обучения в режиме online. В США проведены исследования, подтверждающие эффективность online-обучения для пожилых людей. Отмечены следующие его преимущества:

- 1) в online-образовании пожилые люди не столкнулись с дилеммой поколений;
- 2) для online-образования характерна гибкость обучения, оно предоставляет различные виды получения знаний, исходя из интересов, потребностей и возможностей пожилых людей;
- 3) пожилые люди имеют возможность зарегистрироваться и пройти обучение по альтернативным программам для взрослых, которые специализируются в конкретной области.

Основным результатом таких исследований является понимание того, что пожилой человек все еще может быть полезным членом общества [18].

В американских исследованиях отмечается положительная оценка образовательных программ для пожилых людей, а также позитивно оцениваются образовательные возможности пенсионеров. К примеру, отмечается, что обучение иностранному языку в пожилом возрасте может быть вполне успешным. За исключением некоторых изменений в физическом состоянии пожилого человека (снижение слуха, ухудшение зрения), возраст «пожилого учащегося» не является помехой для успешного овладения иностранным языком. Кстати, данный факт можно подтвердить активностью российских пожилых людей в изучении иностранного языка при подготовке к волонтерской деятельности в период проведения паралимпийских игр.

Американские ученые отметили увеличение (в среднем на 8%) заработной платы пожилых людей, окончивших программы переобучения, особенно это касается переобучения и дополнительного обучения техническим профессиям и профессиям в области здравоохранения [23].

Интерес представляют исследования гендерной специфики трудовой активности пожилых людей. В частности, ученые S. Pit и J. Byles отмечают, что женщинам важно продолжать профессиональную деятельность и после выхода на пенсию. Ученые приводят данные лонгитюдного исследования, проведенного австралийскими учеными. Результаты показали, что у 14200 женщин в возрасте 45—50 лет, принявших участие в исследовании, снижение трудовой активности детерминировало ухудшение их физического и психического состояния [19].

Трудовая активность пожилых людей дает возможность материально обеспечивать себя, что увеличивает ощущение безопасности и жизненную удовлетворенность пенсионеров. Считается, что социально-экономический уровень является одним из самых важных и устойчивых показателей благополучной жизни в пожилом возрасте. В связи с этим большинство программ для пожилых людей стимулируют пенсионеров на формирование и поддержание трудовой активности.

Во многих образовательных организациях Европы и США разработаны и активно внедряются программы, направленные на консультирование пожилых людей по вопросам текущих потребностей рынка труда, а также на оказание им помощи в выборе вакансии, реально существующей на рынке труда и согласующейся с потребностями, интересами и возможностями пенсионеров.

Социальная активность пожилых людей в сфере семейного взаимодействия

Семейная сфера, наряду с трудовой, является значимой для каждого человека, так как в ней он реализует такую потребность, как раскрытие своего супружеского и родительского потенциала. Успешность человека в данной сфере дает ему возможность не ощущать одиночество, испытывать комфорт от общения с близкими людьми, получать от них поддержку и любовь.

Ученые отмечают, что семья оказывает положительное влияние на физическое и эмоциональное здоровье пожилых пар. Так, в исследовании ученых Университета Британской Колумбии и Университета штата Пенсильвания изучена взаимосвязь физического и эмоционального здоровья пожилых пар [11]. Исследование проводилось в течение 15 лет с участием 1700 пожилых пар в возрасте от 76 до 90 лет и состоявших в браке более 40 лет. Была выявлена сильная связь между «депрессивными симптомами» (несчастье, одиночество и беспокойство) и «функциональными ограничениями», такими как физическая неспособность выполнять семейно-бытовые задачи (приготовление пищи, поход в магазин и т. д.). При позитивном взаимодействии в семье уровень депрессивных симптомов снижается, что во многом позитивно сказывается на физической активности пожилого человека. И наоборот, когда пожилые люди перестают быть активными (гулять, общаться, заниматься совместным творчеством), они рискуют потерять свои функциональные способности и возможности. Кроме того выявлено, что физическое и эмоциональное здоровье супруга может иметь большое влияние на здоровье и функционирование партнера. Функциональное ограничение одного супруга было связано не только с его собственными депрессивными симптомами, но и с симптомами партнера. Это исследование показало, насколько важны брачные отношения в поддержании здоровья пожилого человека и его социальной активности, а также насколько важно проявление активности в пожилом супружестве [11].

Большое внимание в последнее время уделяется исследованию сексуальной активности людей в пожилом возрасте. Дж.Ф. Яммес и С.Л. Коул отмечают, что в литературе, посвященной данной проблеме, наблюдается тенденция к обсуждению сексуального поведения в контексте проблем, связанных с сексуальным функционированием. Ученые приводят результаты

исследования, проведенного Американской ассоциацией пенсионеров (AARP) и описанного в работе А. Goldman и J. Carrol (1990). Исследование показало, что большинство опрошенных испытывают сильное физическое влечение к своему партнеру, почти половина респондентов были полностью или частично удовлетворены своей сексуальной жизнью. Для многих благополучная половая жизнь связана с удовлетворенностью общим качеством жизни [6].

Общественная активность людей пожилого возраста

В общественно-политической деятельности людей пожилого возраста на первый план выдвигаются мотивы, связанные с пониманием общественной пользы и общественных интересов, самоутверждением в данной области. Ощущение своей востребованности и значимости оказывает сильное влияние на общее самочувствие, снижает возможность формирования негативных эмоциональных состояний, в том числе депрессии, связанной с переживанием одиночества.

По данным исследования А. Henricksen и С. Stephens, в котором приняли участие пожилые люди в возрасте 56—76 лет, позитивное восприятие реальности и своего положения в обществе обнаружено у тех респондентов, которые принимали активное участие в общественной жизни, оказывали помощь другим, ставили перед собой цели в сфере активного отдыха и социального общения [10].

Большое внимание за рубежом (в последнее время и в России) уделяется вовлечению пожилых людей в волонтерскую деятельность. Выделяют официальное и неофициальное волонтерство. Официальным волонтерством считается участие в деятельности социальных служб и религиозных организаций. К неофициальному волонтерству относят помощь друзьям, семьям своих знакомых, воспитание внуков и др.

Отмечается, что участие пенсионеров в волонтерской деятельности приносит большую пользу как

самим пожилым участникам, так и тем, на кого направлена эта деятельность. Так, К. Nadasen считает, что участие пожилых людей в общественной жизни дает позитивные результаты:

- 1) расширяет и укрепляет социальные контакты пенсионеров;
- 2) укрепляет и поддерживает физическое и эмоциональное состояние пенсионеров;
- 3) способствует социальной вовлеченности пожилых людей, что дает им ощущение собственной значимости и способствует личностному росту [17].

Выводы

Таким образом, в зарубежной социальной психологии социальная активность пожилого человека рассматривается в русле методологии теории активности, теории деятельности, теории незанятости и теории развития и персонального роста.

Важнейшим принципом эффективной социально-психологической работы с пожилыми людьми, согласно данным теориям, является восприятие пожилых людей не как старых, а как взрослых людей, у которых есть ресурсы для поддержания и развития социальной активности. Именно социальная активность и активный образ жизни в позднем возрасте являются ведущей составляющей благополучной старости, самостоятельности и хорошего самочувствия, снижают риск формирования негативных эмоциональных состояний: озлобленности, агрессивности, подавленности, — а также уменьшают риск становления жертвами стереотипов, которые сопровождают пожилой возраст [24].

Согласно S. Torres и G. Hammarstrom, старость является естественным биологическим процессом, который невозможно изменить, но который можно замедлить [23]. Именно социальная активность, отмечает S. Katz, является основным элементом в жизнедеятельности пожилого человека, так как только социально активный человек способен формировать ориентиры для полноценной и благополучной жизни [13].

ЛИТЕРАТУРА

1. Альперович В.Д. Проблема старения: Демография, психология, социология. М.: Апрель; АСТ, 2004. 352 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов. М.: Аспект-Пресс, 1996. 375 с.
3. Ермолаева М.В. Практическая психология старения. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 319 с.
4. Мелехин А.И. Качество жизни в пожилом и старческом возрасте: проблема вопроса // Современная зарубежная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 53—63. doi:10.17759/jmfp.2016050107
5. Сулова Т.Ф. Адаптация пожилого человека к посттрудовому периоду // Казанские науки. 2011. № 2. С. 263—266.
6. Яммесс Джон Ф., Коул С.Л. Сексуальная активность в пожилом возрасте // Социальная геронтология: Россия и США: кросскультурный анализ (Российско-американский проект): коллективная монография / Под ред. Л.В. Мардахаева, В.Е. Хилза. М.: Издательство РГСУ, 2016. С. 127—137.
7. Baltes P.B., Baltes M.M. Psychological perspectives on successful aging: A model of selective optimization with compensation // Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P. 1—34.
8. Barrett A.E. Gendered Experiences in Midlife: Implications for Age Identity // Journal of Aging Studies. 2005. Vol. 19. № 2. P. 163—185. doi:10.1016/j.jaging.2004.05.002

9. Gove W.R., Ortega S.T., Style C.B. The Maturational and Role Perspectives on Aging and Self Through the Adult Years: An empirical evaluation // *American Journal of Sociology*. 1989. Vol. 94. № 5. P. 1117—1145.
10. Henricksen A., Stephens C. An Exploration of the Happiness-enhancing Activities Engaged in by Older Adults // *Ageing International*. 2010. Vol. 35. № 4. P. 311—326. doi:10.1007/s12126-010-9059-y
11. Hoppmann C. Physical and emotional health of older couples liked for better or worse, study finds [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/05/110504091838.htm> (дата обращения: 12.09.2011).
12. Jacobson L., LaLonde R., Sullivan D. The impact of community college retraining on older displaced workers. Chicago, IL: Federal Reserve Bank of Chicago, 2003. 85 p.
13. Katz S. Active and Successful Aging. Lifestyle as a Gerontological Idea // *Recherch s Sociologies et Anthropologies*. 2013. Vol. 44. № 44—1. P. 33—49.
14. Kornadt A.E., Rothermund K. Dimensionen und Deutungsmuster des Alterns. Vorstellungen von Altern. Altsein und der lebensgestaltung in Alter // *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatri*. 2011. № 44. P. 291—298. doi:10.1007/s00391-011-0192-3
15. Levinson R. Vital Involvement in Retirement [Электронный ресурс]: New Choices and Challenges // *FCPE Newsletter*. 2005. № 8. 2 p. URL: <http://fcpe.adelphi.edu/files/2014/04/Spring-2005-Issue-8.pdf> (дата обращения: 12.09.2011).
16. Lovenstein A., Katz R., Gur-Yaish N. Reciprocity in Parent-child Exchange and Life Satisfaction Among the Elderly: A Cross-national perspective // *Journal of Social Issues*. 2007. Vol. 63. № 4. P. 865—883. doi:10.1111/j.1540-4560.2007.00541.x
17. Nadasen K. Life Without Line Dancing and the Other Activities Would Be Too Dreadful to Imagine: An Increase in Social Activity for Older Women // *Journal of Women & Aging*. 2008. Vol. 20. № 3—4. P. 329—342. doi:10.1080/08952840801985060
18. Novak M. *Issues in Aging*: Pearson. Boston, 2011. 384 p.
19. Pit S, Byles J. The Association of Health and Employment in Nature Women^ A Longitudinal Study // *Journal of Womens Health*. 2012. № 21. P. 273—280.
20. Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. 9:13. P. 1—9. doi:10.1186/1477-7525-9-13.
21. Schlafer M.H., Shippee T.P. Age Identity in Context: Stress and the Subjective Side of Aging // *Social Psychology Quarterly*. 2010. Vol. 73. № 3. P. 245—264. doi:10.1177/0190272510379751
22. Schoppe S., Bauman A., Bull F. International review of national physical activity policy: A literature review: Centre for Physical Activity and Health / Sydney, Australia: Centre for Physical Activity and Health. 2004. 76 p. (CPAH; report no.04-0002).
23. Torres S., Hammarstrom G. Speaking of 'limitations' while trying to disregard them: A qualitative study of how diminished everyday competence and aging can be regarded // *Journal of Aging Studies*. 2006. Vol. 20. № 4. P. 291—302. doi:10.1016/j.jaging.2005.11.001
24. Venn S., Arber S. Day-time Sleep and Active Ageing in Later Life // *Ageing Society*. 2011. № 3. P. 197—216.

Social activity of the personality as a determinant of positive adaptation and full-fledged life at retirement age

Suslova T.F.,

candidate of psychological sciences, associate Professor, Department of Social Work,
Moscow State Regional University, Moscow, Russia,
sibir812@mail.ru

Reference of national and foreign scientists to the social activity of elderly people is the result of the process of global ageing of population. They mention many reasons for population ageing: the crisis of the family and marriage, which resulted in reduced fertility rates; increased quality of life of people, contributing to an increase in life expectancy, etc. In this regard, it is important for scholars and practitioners in the field of social psychology of old age and ageing to carry out research and practical design in the field of adaptive behavior of the elderly people and their involvement in the social life of the society. This article analyzes the foreign studies and experiences in the formation of adaptive behavior of the elderly people to conditions of retirement through involvement of people of late age in various kinds of social activity.

Keywords: social activity, an elderly man, a positive adaptation, quality of life, psychosocial well-being.

REFERENCES

1. Al'perovich V.D. Problema stareniya: Demografiya, psikhologiya, sotsiologiya [The problem of aging: Demography, psychology, sociology]. Moscow: Publishing house April; Publisher AST, 2004. 352 p. (In Russ.).
2. Andreeva G.M. Sotsial'naya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov [Social psychology: Textbook for high schools]. Moscow: Aspect-Press, 1996. 375 p. (In Russ.).
3. Ermolaeva M.V. Prakticheskaya psikhologiya stareniya [Practical psychology of aging]. Moscow: EKSMO-Press, 2002. 319 p. (In Russ.).
4. Melekhin A.I. Kachestvo zhizni v pozhilom i starcheskom vozraste: problema voprosa [Quality of life in the elderly and senile age: the problem of the problem]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Modern foreign psychology]*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 53—63. doi:10.17759/jmfp.2016050107 (In Russ.; abstr. in Engl.).
5. Suslova T.F. Adaptatsiya pozhilogo cheloveka k posttrudovomu periodu [Adaptation of the elderly person to the post-labor period]. *Kazanskie nauki [Kazan Science]*, 2011, no. 2, pp. 263—266. (In Russ.; abstr. in Engl.).
6. Yammess Dzhon F., Koul S.L. Seksual'naya aktivnost' v pozhilom vozraste [Sexual activity in old age]. *Sotsial'naya gerontologiya: Rossiya i SShA: krosskul'turnyi analiz (Rossiisko-amerikanskii proekt): kollektivnaya monografiya [Social gerontology: Russia and the United States: cross-cultural analysis (Russian-American project): a collective monograph]*. In L.V. Mardakhaeva, V.E. Khilza (eds.). Moscow: Publishing house RGSU, 2016, pp. 127—137. (In Russ.).
7. Baltes P.B., Baltes M.M. Psychological perspectives on successful aging: A model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990, pp. 1—34.
8. Barrett A.E. Gendered Experiences in Midlife: Implications for Age Identity. *Journal of Aging Studies*, 2005, vol. 19, no. 2, pp. 163—185. doi:10.1016/j.jaging.2004.05.002
9. Gove W.R., Ortega S.T., Style C.B. The Maturational and Role Perspectives on Aging and Self Through the Adult Years: An empirical evaluation. *American Journal of Sociology*, 1989, vol. 94, no. 5, pp. 1117—1145.
10. Henricksen A., Stephens C. An Exploration of the Happiness-enhancing Activities Engaged in by Older Adults. *Ageing International*, 2010, vol. 35, no. 4, pp. 311—326. doi:10.1007/s12126-010-9059-y
11. Hoppmann C. Physical and emotional health of older couples liked for better or worse, study finds [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/05/110504091838.htm> (Accessed 12.09.2011).
12. Jacobson L., LaLonde R., Sullivan D. The impact of community college retraining on older displaced workers. Chicago, IL: Federal Reserve Bank of Chicago, 2003. 85 p.
13. Katz S. Active and Successful Aging. Lifestyle as a Gerontological Idea. *Recherch s Sociologies et Anthropologies*, 2013, vol. 44, no. 44—1, pp. 33—49.
14. Kornadt A.E., Rothermund K. Dimensionen und Deutungsmuster des Alterns. Vorstellungen von Altern. Altsein und der lebensgestaltung in Alter. *Zeitschrift fr Gerontologie und Geriatrie*, 2011, no. 44, pp. 291—298. doi:10.1007/s00391-011-0192-3
15. Levinson R. Vital Involvement in Retirement [Elektronnyi resurs]: New Choices and Challenges. *FCPE Newsletter*, 2005, no. 8, 2 p. Available at: <http://fcpe.adelphi.edu/files/2014/04/Spring-2005-Issue-8.pdf> (Accessed 12.09.2011).
16. Lovenstein A., Katz R., Gur-Yaish N. Reciprocity in Parent-child Exchange and Life Satisfaction Among the Elderly: A Cross-national perspective. *Journal of Social Issues*, 2007, vol. 63, no. 4, pp. 865—883. doi:10.1111/j.1540-4560.2007.00541.x

17. Nadasen K. Life Without Line Dancing and the Other Activities Would Be Too Dreadful to Imagine: An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging*, 2008, vol. 20, no. 3—4, pp. 329—342. doi:10.1080/08952840801985060
18. Novak M. *Issues in Aging*: Pearson. Boston, 2011. 384 p.
19. Pit S, Byles J. The Association of Health and Employment in Nature Women^ A Longitudinal Study. *Journal of Womens Health*, 2012, no. 21, pp. 273—280.
20. Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2011, vol. 9, no. 13, pp. 1—9. doi:10.1186/1477-7525-9-13.
21. Schlafer M.H., Shippee T.P. Age Identity in Context: Stress and the Subjective Side of Aging. *Social Psychology Quarterly*, 2010, vol. 73, no. 3, pp. 245—264. doi:10.1177/0190272510379751
22. Schoppe S., Bauman A., Bull F. International review of national physical activity policy: A literature review: Centre for Physical Activity and Health. *Sydney, Australia: Centre for Physical Activity and Health*, 2004. 76 p. (CPAH; report no.04—0002).
23. Torres S., Hammarstrom G. Speaking of 'limitations' while trying to disregard them: A qualitative study of how diminished everyday competence and aging can be regarded. *Journal of Aging Studies*, 2006, vol. 20, no. 4, pp. 291—302. doi:10.1016/j.jaging.2005.11.001
24. Venn S., Arber S. Day-time Sleep and Active Ageing in Later Life. *Ageing Society*, 2011, no. 3, pp. 197—216.